

新型コロナウイルス感染症の影響により、不要不急の外出自粛が続いています。このような時期だからこそ、規則正しい生活・バランスのよい食事・自宅でできる簡単な運動など、普段以上に健康管理を心掛けましょう。

ファミリー健康相談は、毎日24時間相談可能です。顧問医やヘルスアドバイザーが適切にアドバイスいたしますので、ご活用ください。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：先ほど実家の風呂場でムカデに刺された。赤くなって痛みもある。どうしたら良いか

A：ムカデは湿度の高くなる時期に出没します。5～6月が産卵時期となり、一年のうちで最も活発になります。

ムカデの毒は蜂の成分と同様にたんぱく質の為、熱により分解されます。刺された直後であれば毒を失活（活動しないこと）させる為にまずは、43～46度の熱い湯で10～20分洗い流してください。貯め湯だと冷めるので、シャワーなどを用いると良いです。その後、家があれば抗ヒスタミン外用薬を塗ってください。但し、時間が経過している場合には、冷水で流すことになります。なお、これも蜂と同様に、過去に刺された経験がある場合、アナフィラキシーショックを起こす可能性があるため、注意が必要です。

ムカデは刺した時（噛んだ時）、毒を注入する訳ではありませんが、噛んだ場所だけでなく、無数の足で皮膚を傷つけ毒を広範囲にばらまきます。よって傷口を絞る必要はなく、むしろこすったりすると余計に広がる可能性があるため、注意が必要です。

いずれにせよ、ムカデの毒性は強いので、受診が必要です。可能であれば、皮膚科が望ましいでしょう。

ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは、
「頭痛について」
予防と対処法



頭痛には、「一次性頭痛」という「病気の原因がなく生命に直接関わらない頭痛」と、「二次性頭痛」という「膜下出血や脳腫瘍、髄膜炎などの「生命に危険のある病気が原因で起こる頭痛」があります。激しい頭痛や手足に痺れや麻痺などの症状を伴ったりする場合は、二次性頭痛の疑いが強いので早期の受診が必要です。

頭痛の多くは一次性頭痛で、片頭痛や緊張型頭痛などがあり、例えば片頭痛は、休日などストレスから解放された時に血管が拡張して起こりやすくなります。寝過ぎ、寝不足、女性ホルモンの変動、空腹、疲労、光や音の強い刺激なども誘因とされています。一方で緊張型頭痛は、肩や首の筋肉が緊張した時に血流が悪くなり、筋肉内に老廃物がたまり、その周囲の神経が刺激されて起こる痛みです。緊張型頭痛を引き起こす原因は、精神的・身体的ストレスであることが多く、デスクワークなど長時間同じ姿勢をとり続けている人に起こりやすいです。

- ◆片頭痛の予防と対処：①休日の寝だめは避ける ②頭痛の誘発食品を控える（チョコレート、チーズ、ハム、ヨーグルト、赤ワイン） ③静かな暗い場所で冷たいタオルなどを痛む部位に当て血管を収縮させる
- ◆緊張型頭痛の予防と対処：①無理な姿勢を長時間とらない ②マッサージをしたり蒸しタオルを当てたり入浴で体を温めたりなどして、首や肩の血行を改善させる ③筋肉の緊張をほぐすためストレッチも効果的

ご自身やご家族の健康で気になることがあったら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。

こころの元気レター

2020年
5月

新型コロナウイルス感染症の影響により、ウイルスに対して不安を抱えてしまうことはもちろん、外出自粛などで思うようにできない生活によって、ストレスを感じることも多くなっています。

無理をせず、つらいと感じたら、ぜひお早めにメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください。

4月22日現在、電話受付は通常通りですが、面接カウンセリングは会場により対応時間等に変更がある場合があります。



メンタルヘルスカウンセリングでは、こんなこころの相談が…

Q：今の仕事が自分に合っていないように思え、悩んでいる

A：現在の仕事内容を伺う中で、向いていないと感じながらも頑張っている姿勢を支持し、今後希望する職種や自身で考える適性を話し合うことを通じて、気持ちの整理をお手伝いしました。

Q：友だちづき合いで、いつも相手に合わせているので疲れてしまう

A：友人関係の経緯を伺いながら心労をねぎらうとともに、自身の傾向への気づきを支持し、相談者が自分のペースで友人とつき合える距離の取り方や自己主張の工夫を話し合いました。

Q：子どもの親同士の付き合いにストレスを感じている

A：大変さを受け止めつつ傾聴する中で、様々な配慮をしながら付き合いを続けてきた相談者をねぎらい、ストレスを軽減するための適度な距離の取り方を話し合いました。

タフなメンタルをみならおう！「自分を信じる」

自分を信じて行動できる人は、へこたれにくい。

そうした人の特徴を取り入れて、ストレス社会を生き抜くタフなメンタルを育みましょう。

自己効力感（自分ならできると思える気持ち）を高めるコツ

自己効力感を高めると自信が生まれます。①成功体験を積み重ねる：うまくいった理由を分析し、ノウハウを蓄積することで課題を克服する力がついていく ②他人の体験を観察する：周りにはいる自己効力感が高い人のやり方を観察したり、その人の成功体験を聞く ③思考クセに気づき行動する：「どうせ…」などのネガティブ思考が浮かんだら、「自分はこんな考えをしている」と自覚し、問題を解決することに目を向け行動を起こす ④「OK日記」を書く：毎日、自分のよい点や行動を箇条書きで書く「OK日記」。自分を具体的に承認する作業は有効

こころが疲れたな…と感じたら、まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談です！
専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。